

コーチングにおけるメンタルサポート法の検討

澤木幸子*, 湯浅景元**

Examination of Mental Support in Coaching

Yukiko SAWAKI and Kagemoto YUASA

I 緒 言

コーチングの役割の中で重要なものの一つは、選手の心理状態を競技のために良好にさせることである。スポーツ選手は競技にあたり不安をいただくことが多く、そのために能力を最大限に発揮できないことがある。選手が不安を持っている場合には、コーチは選手の不安を取り除くようにメンタルサポートにつとめなければならない。この場合、選手がどのような不安を持っているのかを知ることが必要である。

本研究では、練習や試合中の選手の行動をビデオで記録し、それをコーチと選手が一緒に見ながら語り合うことによって、選手の不安の原因やその解消法を発見する方法の可能性について検討することにした。

なお、本研究では、不安を以下に定義する。

不安 : 自分の将来おこりそうな危険や苦痛の可能性を感じて生じる不快な情動現象¹⁾。

状態不安 : ストレスに対する反応、即ち一時的な情動状態としての不安²⁾³⁾⁴⁾。

特性不安 : 比較的安定したパーソナリティ特性としての不安²⁾³⁾⁴⁾。

II 実験方法

① 日時

12月2日 土曜日 午前8時00～午後1時00

② 場所

豊田市運動公園陸上競技グラウンド

③ 実験器具

ビデオ3台、三脚1台、ドラム3台、筆記用具、状態特性不安検査アンケート用紙(STAI—State Traite Anxiety Inventory : 状態不安と特性不安それぞれ測定する20項目ずつの自己評定尺度からなる一般的な不安尺度。原作者 : Spielberger) インタビュー用紙(あらかじめ試合終了後にインタビューを行う内容を決め、用紙にまとめておく)。

④ 被験者

被験者は、走り高跳び現役男性選手1名であった。年齢は23歳、自己ベスト記録は2m28cmであり、本年度の日本ランキング1位であった。

⑤ 条件

以下の条件を事前に被験者へ伝えた。

a) 12月2日(土曜日)午前10時～試合を行う。

b) 5分経過ごとにコールを行う。(被験者が

*大学院生, **教授

一人の為に、跳躍 1 本につき所用時間 5 分とした)

c) 2 m 00 cm は必ず跳ぶこと。(あえて不安の状態を意図的に作るために設定。この高さは被験者にとってシーズン終了から随分期間が経過していたこと、またこの時期に跳躍練習を行っていないことから高いと思われる高さである)

d) 高さの上げ方は 5 cm 刻みで行う。

e) パスは自由。

⑥ 手順

- ・試合 2 時間前：器具の確認（ビデオ 1 台は検者が競技場到着後すぐに撮影出来る様にしておく）と準備。
- ・試合 1 時間 30 分前：検者競技場到着後ビデオセッティング開始（1 台はウォーミングアップから終了するまでの全体撮影用。1 台は跳躍時の表情中心の撮影用としてセッティング）。走り高跳び器具の準備（試合用マット・バー・支柱などのセッティング）。
- ・試合 1 時間前：被験者到着後、ビデオ撮影開始。（全体撮影用の 1 台で行う）被験者はアンケートを記入した後、ウォームアップ開始。
- ・試合 15 分前：被験者跳躍練習開始。同時にもう 1 台のビデオで跳躍時の表情を中心にビデオ撮影開始。
- ・試合開始：試合形式で 1 m 90 cm から開始。
- ・試合終了：ビデオ撮影終了（2 台）。
- ・試合終了 30 分後：被験者と検者が共に先程撮影したビデオを見ながら、あらかじめ用意しておいたインタビュー用紙を中心にしてインタビューを開始。この際、1 台のビデオで被験者のインタビュー中の表情を撮影。インタビューの会話も録音しておく。
- ・試合終了 1 時間 30 分後：インタビュー終了。

⑦ インタビュー分析の仕方

- a) 録音した会話を全て書き出す。
- b) アンケート用紙のまとめ。
- c) 書き出した会話をアンケート用紙、ビデオ（選手の行動・表情）と照らし合わせ選手の不安を考察検討する。

III 結果と考察

本研究のインタビューより、選手が不安を感じていたと思われる言葉（以下 H：とする）を以下にあげた。

1) ウォーミングアップ時

H：今日はストレッチをいつもより多めにやりました。寒かったですから。

H：何回も同じ動きをしているのは、自分のイメージと実際の動きが合わなくてそのギャップを埋めようと思っているんです。
ウォーミングアップ時ではこの日の天候や、自分のイメージと技術が上手くいかないことに不安を感じていたのではないかと思います。

2) 跳躍練習時（実際の試合では 30 分前から助走合わせ、跳躍練習の時間が与えられる。）

H：跳躍練習の時に調子が悪い時はとにかく何回も跳躍をします。今日は一人だったので続けて何回も跳べましたが、人数の多い時はそういうわけにはいかないので、少し焦りがでます。

跳躍練習時では調子が悪い時（本研究では不安を感じなかったようだが）、実際の試合では競技人数の多い時に不安を感じる様であった。この選手の場合は、跳躍を重ねていくうちに調子を戻していく選手であると思われた。

3) 試合時

結果は表 1 の通りであった。（表 1 参照）

表 1 試合結果

高 さ	1 本目	2 本目	3 本目
1m90cm	×	○	
1m95cm	○		
2m00cm	○		
2m05cm	×	×	×

H：1 m 95 cm 1 本目跳躍前：1 m 90 cm の時よりも身体が上がる感じがしたんですが、

寒いことや周りの環境もあって跳べなかったんだと思います。

試合時においても天候に不安を感じていた様であった。またこの際の被験者の周りの環境とは、対戦相手が誰もいなかったことであった。競技人数が少なすぎる事も不安要因の一つになると考えられた。

H：2 m 00 cm 1 本目跳躍前：僕はかえって1 m 90 cm や 95 cm の時の方がプレッシャーを感じました。こんな高さで引っかけたら、2 m 00 cm までいけるのかなって。中途半端な高さが一番プレッシャーを感じるんです。

この高さは、あらかじめ不安を意図的につくるために被験者に与えた条件の一つであった。しかし、逆にこの被験者の場合は目標以下の高さにプレッシャーを感じる様であった。このことはこの被験者の心理的特徴が現れているように思われた。

H：2 m 05 cm 1 本目跳躍前：2 m 10 cm の方が燃えるんで、パスしようかと思ったんですが、今日の調子からみて跳ぶことにしました。

ここではこれまでの自分の調子に不安を感じ、「この高さを跳んでおいたほうが良い」という作戦にでた様であった。

H：2 m 05 cm 2 本目跳躍後：縁石（フィールドとトラックの境をつける為に囲ってある石）に足が触ったのは気になりました。でもそこで止められなかったこと事態、集中していないと思います。

この後、被験者が助走マークを変更したことからも、この偶然の出来事に焦りを感じた様であった。偶然的なハプニングは試合ではよくある事である。この様な時は特に選手の行動や表情から選手の心理状態が伺えるのではないだろうか。

H：2 m 05 cm 3 本目跳躍前：どうしてかは分

かりませんが、もうクリアーする気が無くなってしまいました。

この日、被験者は2 m 00 cm を必ず跳ぶという条件から、2 m 00 cm を跳ぶ事を目標に来たようであった。そのために2 m 00 cm を跳んだ安心感からか、この高さで執着心が無くなってきたのではないかと思われた。

4) 状態特性不安検査アンケート結果

アンケート結果から被験者は状態不安が高く、特性不安は普通であるという結果であった。アンケートは被験者がグラウンド到着後に行った。このことから試合開始前から天候や自分のコンディションに不安を感じていたのではないかと思われ、同様にインタビューの内容からも感じられた。

本研究からは選手の不安以外の心理状態も見ることができたと考えられる。例えばこの選手の場合、気持ちの切り替えや整理をするために、特徴的な行動が見られた。例えば、試合直前に荷物の中身を全て出して整理し、服も一式着直すことで気持ちを引き締めること。試合中に失敗イメージが湧いた時はビョンビョン跳ねて悪いイメージをかき消すこと。跳べる自信のある時は早くスタートをすることなどであった。この様にビデオによる選手の行動観察を通して、選手の心理状態を知ることができた。しかし、本研究のねらいは選手の行動から選手の心理状態を知ることだけではない。ビデオ観察を通して選手とコーチが一緒にコミュニケーションすることにより、信頼関係をつくっていくことが重要である。信頼関係を生むために本研究からは以下の有益な点があげられると考えられる。

- ビデオ鑑賞とインタビューを通し、選手が無意識に行っている行動がたくさんみられた。ビデオ鑑賞から無意識であったものが意識化されることによって、選手が自分自身を知ることができ、またコーチも選手を知ることが出来る。
- コーチの意識と選手の意識と実際の行動との三角関係のギャップが発見でき、そのギャッ

ブを埋めていくことが出来る。

- ・様々な課題（心理面・技術面ともに）が見つかり、そこから選手とコーチが共通した目標を立てることが出来る。
- ・選手の性格的特徴がつかめる。
- ・選手だけでなく、コーチ自身の反省材料になる。

以上は競技力向上だけでなく、コーチングにおいて最も大切な選手とコーチの心理的なつながりをつくっていくことが可能である。本研究から、ビデオを技術面の向上のために利用するだけでなく、心理的なサポートとしても利用出来るのではないかということを、コーチングのメンタルサポートの手法の一つとして提案したい。

今後の課題

1. ビデオを用いる際、選手ができるだけ気にならない様なビデオ設定の工夫をする。(例えばビデオセッティングする場所など)
2. 目的に合わせ、選手の撮影する部位を決定する。(例えば、全身なのか、顔のみなのか、後ろ姿なのかなど)
3. インタビュー用紙作成の際の問題。

あらかじめ、具体的に細かく内容を決めておく。ビデオを鑑賞する中で、それ以上聞きたい事ができれば、その都度聞いてゆく。(その場でインタビューを行うのは非常に難しい)

4. インタビューを行うタイミングの問題点。

本研究では選手その場の心理状態を明確に知りたいために、直後にインタビューを行った。しかし、詳しく知りたい時は一通り先にコーチがビデオを鑑賞した後、聞きたい

ことを詳しく具体的にメモしておきインタビューを行うと良いのではないだろうか。

5. インタビューの際のビデオテープの回し方の問題点。

インタビューを行う際はビデオを流しながら行うのか、ポイントだけを取りあげて行うのか目的に合わせて行う。(本研究では流しながら行ったが、インタビュー終盤には選手が疲れてしまったようであった。)

6. アンケートをいつ行うかの問題。

ビデオだけでなく内省報告も用いることで選手の心理状態をより知る事が出来るが、アンケートをいつとるかのタイミングの問題がある。(例えば、ウォーミングアップ前や、試合直前、試合直後、インタビュー前、インタビュー中など) また、実際の試合では行えるのかどうかの問題がある。

7. コーチングの現場に、実際にどの様に応用してゆくか。(本研究では、不安の要因を明らかにすることだけに留まってしまい、不安解消をするためにはどうしたら良いかまでには至らなかった) などの課題が残っている。

参考文献

- 1) 下中邦彦：新版心理学事典，平凡社 p. 740, 1984.3.30
- 2) 円田善英，松井匡治：体育心理学 p. 209, 1988, 建伯社
- 3) R. N. シンガー著，藤田厚訳：コーチに役立つスポーツ心理学，不味堂出版 pp. 6-148, 1990
- 4) 徳永幹雄：現代スポーツの社会心理学，遊戯社 pp. 133-225, 1984